

"Doula, accompagnante à la naissance"

Durée : 217 heures

Profil des stagiaires

Personnes souhaitant exercer une activité de doula, accompagnante à la naissance.

Prérequis

- Motivation et intérêt pour le champ de la périnatalité.
- Intérêt pour les relations humaines.
- Lire, s'exprimer et communiquer aisément en français, à l'écrit comme à l'oral pour s'inscrire dans un travail en équipe et échanger avec les professionnels du secteur. (Niveau B1/B2 minimum).
- Ponctualité, autonomie.
- Usage basique de l'outil informatique.
- Disponibilité sur les week-ends pour se rendre aux formations en présentiel et assister aux visio intégrées au programme.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Identifier votre juste positionnement de doula en termes légaux, de valeurs et de posture.
- Employer la CNV dans le cadre de vos rencontres professionnelles.
- Utiliser les outils de la relation d'aide dans vos accompagnements.
- Accompagner les 4 temps forts de la matrescence : désir d'enfant, grossesse, naissance et post-partum.
- Reconnaître les situations nécessitant un accompagnement spécifique.
- Adopter la posture de chef.fe d'entreprise.

Méthodes pédagogiques

Toutes nos méthodes pédagogiques visent à ce que les connaissances s'inscrivent le plus facilement et durablement possible en vous : *Interventions d'experts, brainstorming, quiz, météo intérieure, métaplan, visionboard, feedback, mises en situation et jeux de rôles sur chaque thème, cas pratiques, expérimentations ...*

Modules de formation

MODULE 1 : Positionnement, posture et valeurs de la Doula	14h - 2 jours	Présentiel
MODULE 2 : Communication et relation d'aide	21h - 3 jours	Présentiel
MODULE 3 : Accompagner le désir d'enfant	14h	FOAD
MODULE 4 : Le pré-natal et la grossesse	21h - 3 jours	Présentiel
MODULE 5 : Nourir son bébé	14h	Visio 7h + Présentiel - 7h
MODULE 6 : La naissance	21h - 3 jours	Présentiel
MODULE 7 : Le post-partum	21h - 3 jours	Présentiel
MODULE 8 : Le deuil périnatal	21h	FOAD 14h + Présentiel - 7h
MODULE 9 : Parentalité, couple et sexualité	21h - 3 jours	Présentiel
MODULE 10 : Les violences faites aux femmes	14h	FOAD
MODULE 11 (bonus*) : Mentoring business et Entrepreneuriat	6h - 4 x 1h30	FOAD + Visioconférences
MODULE 12 (bonus*) : Coaching Leadership "voyage vers soi"	12h - 6 x 2h	Visioconférences
MODULE 13 (bonus*) : Outils psycho-corporels et bien-être	3h - 3 x 1h	Visioconférences
MODULE 14 : Séminaire de cloture - Vivre sa place de doula	21h - 3 jours	Résidentiel

MODULE 1 : Positionnement, postures et valeurs de la Doula

Modalités : 14h - 2 jours

Présentiel

- Jeux brise glace et découverte du groupe.
 - Présentation des participant.e.s.
 - FAQ administrative.
 - Présentation d'E&M et du projet.
 - L'accompagnement à la périnatalité, naissance et parentalité : rôles, missions et compétences de la doula.
 - Complémentarité doula / sage-femme.
 - Histoire des doulas et découverte des différents réseaux.
 - La relation d'aide.
 - Déontologie et devoirs professionnels.
 - Travail sur sa vision, son positionnement, ses besoins et ses valeurs.
 - Fonder sa posture de doula : travail sur ses objectifs propres, ses limites personnelles et professionnelles, son cadre de référence.
-

MODULE 2 : Communication et relation d'aide

Modalités : 21h - 3 jours

Présentiel

- Les bases de la communication (outils, contraintes et limites).
- Les précurseurs de la CNV (études des travaux de Carl Rogers/ Marshall Rosenberg/ Thomas Gordon).
- Mise en pratique : reformulations positives, exercices d'écoute, apprivoiser les silences, le non jugement et l'accueil inconditionnel de l'autre.
- Les principaux freins à la relation d'aide (Triangle de Karpman, analyse transactionnelle, égo).
- Le rôle de la doula dans la communication et la relation d'aide.
- Travail sur la proxémie et expérimentation dans l'espace de son rapport à l'autre, de son positionnement.
- Les émotions: découverte et définition, intelligence émotionnelle et hypersensibilité.
- Savoir reconnaître les émotions dans un discours/une conversation.
- Les différents outils de régulation émotionnelle (expérimentation méthode TIPI).
- La contagion émotionnelle théorie et expérimentation.
- Communication interculturelle.

MODULE 3 : Accompagner le désir d'enfant

Modalités : 14h

FOAD (Formation à distance, module en ligne)

- Physio-pathologie de la reproduction et de la fertilité.
 - Témoignages et entretien (parents ayant traversé le parcours PMA, sage-femmes, accompagnements alternatifs (coach, naturopathe etc...)).
 - Les différentes méthodes de procréation médicalement assistée.
 - Les évolutions politiques passées et à venir.
 - Réseaux et soutien possibles pour les parents.
-

MODULE 4 : Le pré-natal et la grossesse

Modalités : 21h - 3 jours

Présentiel

- Approfondir la notion de matrescence.
 - Modifications psychologiques et physiologiques dû à l'état de grossesse.
 - Le couple et la famille autour de la grossesse/ la fratrie.
 - Les pathologies de la grossesse.
 - L'environnement médical de la grossesse.
 - Accompagner les peurs et le doute.
 - Les démarches administratives.
 - Le projet de naissance.
 - Outils et ressources de la doula.
 - Se départir de ses choix pour accompagner ceux des parents.
 - Présentation et expérimentation d'outils pratiques de la doula : rebozo, relaxation, visualisation.
 - Découverte des rituels autour de la grossesse (babyshower, blessing way...)
-

MODULE 5 : Nourir son bébé

Modalités : 14h

Visioconférence (module en ligne) - 14h + Présentiel - 7h

- Approche sociétale du choix d'alimentation du nouveau né + point d'histoire.
- Accompagner le choix de l'allaitement ou du biberon.
- Compétences interculturelles.
- Physiologie de l'allaitement et problèmes rencontrés.
- Mise en place de la boîte à outils de la doula et des "supports techniques" de l'allaitement.

MODULE 5 : Nourir son bébé - suite

- Le tire-allaitement et la reprise du travail.
 - Cas particuliers : césariennes - prématurité - co-allaitement etc..
 - Accompagner le sevrage et les émotions des parents.
 - Nourrir son enfant au biberon.
 - Mise en situations d'accompagnement (en présentiel).
 - Se départir de son propre chemin pour accompagner les mères (en présentiel).
-

MODULE 6 : La naissance

Modalités : 21h - 3 jours

Présentiel

- Culture générale autour de la naissance : pratique culturelle autour du monde et histoire de la santé reproductive et des droits des femmes.
 - Chiffres et statistiques des naissances en France.
 - Typologie des lieux de naissance.
 - Physiologie de l'accouchement.
 - Les pratiques hospitalières et protocoles en France (examens, suivi médical, praticiens...).
 - Focus sur les violences obstétricales et l'accompagnement des victimes.
 - Accompagner la femme, le co-parent, la fratrie.
 - Focus sur le placenta.
 - L'accueil du nouveau-né et post partum immédiat.
 - Positionnement et posture de la doula autour de la naissance.
 - Différence des accompagnements en structure et à domicile.
 - Boîte à outils de la doula et expérimentation des techniques de soulagement.
-

MODULE 7 : Le post-partum

Modalités : 21h - 3 jours

Présentiel

- Le retour à domicile et aménagement + Gestion de la famille/fratrie.
- Outils d'aide au dialogue dans le couple.
- Besoins de la dyade mère-enfant.
- Physiologie du post partum et évolution du corps.
- Materner la mère : les outils de la doula (cuisine post partum, logistique, bien être) et les vôtres.
- Les difficultés maternelles: les repérer et orienter (babyblues, dépression post partum, psychose puerpérale, les phobies d'impulsion...).
- Découverte des réseaux de soutien.

MODULE 7 : Le post-partum (suite)

- La première année de bébé et les évolutions du couple.
 - La sexualité après bébé et les difficultés physiques pouvant être rencontrées.
 - Focus sur la patrescence.
 - Les évolutions psychologiques et les besoins de chacun.
 - Préparer son dernier rdv avec les couples accompagnés.
-

MODULE 8 : Le deuil périnatal

Modalités : 21h - 3 jours

FOAD (module en ligne) - 14h + Présentiel - 7h

- Les deuils dans le métier de doula :
(Fausse couche précoce, IVG, IMG, mort foetale intra utero, mort subite du nourrisson).
 - Cadre législatif de la prise en charge du deuil.
 - Les différentes étapes du deuil.
 - Comment accueillir ces émotions.
 - Les outils de la doula et la ritualisation.
 - Repérage des réseaux et soutiens professionnels de santé et orientation.
 - Echanges et mises en situations (en présentiel).
-

MODULE 9 : Parentalité, couple et sexualité

Modalités : 21h - 3 jours

Présentiel

- La parentalité: qu'est ce qu'être parent, les limites parentales.
- Droits et devoirs des parents.
- Lignée et le poids familial.
- Dialogue et injonctions.
- Découverte des différents types de parentalité et spécificités des accompagnements.
- Posture et les outils pour faciliter la compréhension.
- Accompagner les couples interculturels ou parents étrangers, prise en charge administrative.
- Interculturalité et jeux autour de la théorie interculturelle de R.T.Hall.
- Les différents modes éducatifs avec exploration du maternage distal et proximal :
accompagner les choix des parents et fournir une information fiable et sourcée.
- La sexualité dans le couple pendant la grossesse et après la naissance.
- Connaître ses limites personnelles sur l'accompagnement de la sexualité.
- La contraception : différents mode de contraception masculine et féminine.
- Quel professionnel pour quelle problématique ?

MODULE 10 : Les violences faites aux femmes

Modalités : 14h

FOAD (Formation à distance, module en ligne)

- Violences intra familiales, violences conjugales.
 - Violences gynécologiques et obstétricales.
 - Violences et mutilations sexuelles.
 - Positionnement de la doula et outils de sensibilisation et d'informations.
 - Champ de travail des associations d'aide aux victimes (planning familial, CIDFF, professionnels de santé, CIANE....).
 - Elements de reconnaissance et cadre légal d'intervention.
-

MODULE 11 (bonus*) : Mentoring business et Entrepreneuriat

Modalités : 6h - 4 x 1h30

FOAD + Visioconférences (Module à distance)

- Rencontrer l'entrepreneur.e en soi.
 - Prendre conscience de ses besoins, de ses limites et travailler ses objectifs.
 - Les différents statuts d'exercice (association, EURL/SARL, microentreprise, portage salarial..).
 - Gestion administrative et financière.
 - Créer son identité visuelle.
 - Les outils pour gérer et développer sa communication.
 - Le réseau professionnel.
 - L'utilisation des réseaux sociaux (Linkedin, FB, Instagram...).
 - Développer sa clientèle.
 - Travaux personnels entre les séances à prévoir.
-

MODULE 12 (bonus*) : Coaching Leadership "voyage vers soi"

Modalités : 12h - 6 x 2h

Visioconférences (Module à distance)

- Séance 1 : Rêve : "savoir où l'on va"
- Séance 2 : Naturellement riches : exploiter toutes nos ressources
- Séance 3: Rencontre, rencontrer sa part de lumière et d'ombre
- Séance 4: Sabotage, s'écouter ou ne pas s'écouter
- Séance 5: Hypothèse, reconnaître ses présuppositions
- Séance 6: Curiosité, explorer la clé vers l'autre
- Séance 7: Bilan, réflexion et conclusion

** Pour les modules bonus, vous pouvez décider de les suivre ou non lors de votre inscription, selon vos acquis actuels. Cette décision sera définitive et une fois inscrite vous vous engagez à suivre les modules.*

MODULE 13 (bonus*) : Outils psycho-corporels et bien-être

Modalités : 3h - 3 x 1h

Visioconférences (Module à distance)

- Séance 1 : outils de relaxation et détente pour soi et pour les familles accompagnées
 - Séance 2 : approche de la méditation et de la pleine conscience, outils de visualisation
 - Séance 3 : exercice de retour au calme et de gestion du stress par la respiration
-

MODULE 14 : Séminaire de cloture - Vivre sa place de doula

Modalités : 21h - 3 jours

Résidentiel (3 jours sur place)

- Présentation des travaux de fin de parcours.
- Feedbacks.
- Auto-évaluation des acquis.
- Tente rouge sur le thème 'la femme que je suis devenue'.
- Création d'un visionboard collectif.
- Jeux sur la posture de doula.
- Transmissions d'outils pratiques de doulas à doulas.

Organisation de la formation

Horaires et durée de formation

- En **présentiel**, nous prévoyons un volume horaire de 7h. Les horaires du premier jour vous seront envoyés selon votre ville de promotion. Ils seront ensuite actés lors de la co-construction de la charte commune.
- Les **FOAD** sont à réaliser sur 2 semaines aux moments que vous le choisissez durant cette période afin de concilier au mieux votre vie personnelle et professionnelle. L'équipe à accès à votre avancée via la plateforme. Elle reste disponible si vous rencontrez une difficulté. Ensuite vous conservez un accès illimité au cours.
- Les **mentorings et coachings** sont en soirée, les dates et heures exactes sont à retrouver dans le calendrier de votre promotion.

Lieu et équipe de formation

- Un livret d'accueil vous sera remis par promotion compilant toutes les données pratiques spécifiques à votre promotion.

Centre de formation Envol&Matrescence

Formations de doula, périnatalité, parentalité, entrepreneuriat au féminin.